募集

ふれ愛サロン「森の美術館」参加者募集

木の実や木の葉などの自然物を利用して、飾り物や置き物を作ります。
日時 12月25日㈰午前10時～午後1時／**会場** ひたちなか・まふれ愛ひろば／**対象** 大人、子ども（定員10人）／**参加費** 100円（材料代）／**講師** 茨城遊びのサポーター／**問合せ** ふれ愛ひろば☎276・0101

コーチングアカデミー講座

コーチングを知れば、気持ちよく会話ができて相手を活かし、自分もうまくいくコミュニケーションがとれて、明るく前向きな自分に変わることができます。
日時 1月18日㈬、25日㈬、2月1日㈬、8日㈬、15日㈬ 午後7時～9時※全5回／**場所** 県立青少年会館／**講師** 功力勲氏（財）生涯学習開発財団認定コーチ）／**参加費** 500円（テキスト・教材費等）／**募集人員** 20人（定員になり次第締切）／**対象者** 20～40歳位までの方／**申込み・問合せ** 12月31日㈯までに電話またはFAX、Eメールのいずれかで名前・住所・年齢・電話番号・職業・Eメールアドレス（ある方）を記入し、県青少年協会（☎226・1388、FAX 226・1445、Eメール aonajimi@youth-i.com）

ひたちなかテクノセンターから講座受講生募集

■『情報セキュリティーへの取り組みセミナー～インターネットの使い方は大丈夫?会社も個人も～』
日時 平成24年1月24日㈫午前10時～午後4時／**会場** ひたちなかテクノセンター／**募集人員** 20人／**受講料** 無料（セミナー終了時にこの講座に関する簡単なアンケート提出が必須条件となります）／**申込み・問合せ** 平成24年1月16日㈪までにひたちなかテクノセンター総務・研修部☎264・2200

保健

ヘルス・ケア・センター ☎276－5222

■献血のお知らせ

実施日（場所） ①平成24年1月4日㈬（ジョイフル本田）、②平成24年1月11日㈬（ヨークベニマルひたちなか店）、③平成24年1月19日㈭（市役所）／**受付時間** ①・③午前9時30分～午後4時、②午前10時～午後4時／**問合せ** ヘルス・ケア・センター

■各種保健相談

いずれも市内に居住する方が対象で、費用は無料です。

■母子保健相談
日時 ①平成24年1月6日㈮、20日㈮、②平成24年1月24日㈫午前9時30分～10時15分／**対象者** 生後3カ月～1歳未満の乳児／**場所** ①ヘルス・ケア・センター、②那珂湊保健相談センター／**内容** 身体計測、保健相談

■心の健康相談（予約制）
日時 平成24年1月26日㈭ 午後1時30分～3時30分／**対象** 気分が落ち込むなど、心に悩みを持ち、医師の診察を受けていない方／**相談員** 精神保健福祉士／**場所** ヘルス・ケア・センター

■健康相談・栄養相談・歯科相談（予約制）
日時 平成24年1月27日㈮ 午後1時30分～2時30分※歯科相談をご希望の方は、午後1時30分までに来所ください。／**場所** ヘルス・ケア・センター／**対象** 血糖値・コレステロール値・肥満等生活習慣病の気になる方、口腔衛生について歯科衛生士に相談したい方／**持ち物** 歯ブラシ・コップ・手鏡（歯科相談希望者のみ）

■介護予防（予約制）
65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象とした満点栄養・「健口」教室
日時 平成24年1月18日㈬ 午前9時30分～11時30分／**場所** ヘルス・ケア・センター／**内容** 高齢者のお口の健康や栄養の講話、頭の体操、うつ予防等／**持ち物** 歯ブラシ・コップ・タオル※各種申込み・問合せについてはヘルス・ケア・センターへ

スポーツ

ひたちなか市サッカー選手権大会参加チーム募集

期日 平成24年2月5日㈰、12日㈰、19日㈰、26日㈰／**対象者** 市内に居住・勤務している方で構成するチーム／**参加費** 市サッカー協会加盟チーム3、000円、同未加盟チーム10、000円／**申込み** 平成24年1月15日㈰までに市サッカー協会ホームページ（http://www.vivasc.net/）から申込み／**問合せ** 市サッカー協会事務局☎276・8384

市民元旦走り初め大会

日時 平成24年1月1日㈰（雨天決行）午前10時～／**会場** 六ツ野公園／**コース** 六ツ野公園外周道路コース／**対象者** 6kmコース＝中学生以上、3kmコース＝制限なし（未就学児は保護者の伴走が必要）／**募集人員** 300人／**参加費** 500円／**申込み** 当日午前8時30分～9時45分に会場で／**問合せ** 勝田マラソンを走る会事務局 鈴木☎270・2555※ゴール後甘酒のサービス、抽選会あり

武田土地区画整理事業地内の保留地（宅地）を公売します

申込資格	次に該当しない方 成年被後見人、被保佐人および被補助人ならびに破産者で復権を得ていない方
申込み	平成24年1月5日㈭～19日㈭（㈯㈰㈷を除く）午前8時30分～午後5時30分※申込み多数の場合は抽選※当日は印鑑を持参してください
抽選日 抽選場所	1月21日㈯　午前9時30分～ 市役所企業合同庁舎2階大会議室
問合せ	勝田地区土地区画整理事務所（武田地区担当） ☎内線6512

■販売価格等

番号	街区	符号	地積（㎡）（坪地積）	㎡単価（坪当単価）	販売価額	備考
①	34	29	270㎡（約82坪）	51,600（170,280円）	13,930,000円	上水道有 第一種中高

プレパパプレママ教室

	Ⅰ課	Ⅱ課
日時	平成24年1月12日㈭ 午後1時30分～3時30分	平成24年1月18日㈬ 午後1時30分～4時
対象	市内に住む妊婦とその家族（予約は必要ありませんのでご自由に参加ください）	
内容	妊娠中の生活について（食事、口腔衛生等） 出産について マタニティエクササイズ	出産のビデオ上映 育児についての講話 赤ちゃんのお風呂の入れ方（実習） パパのマタニティ体験

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給用の飲み物（動きやすい服装でお越しください）
費用 無料　**場所・問合せ** ヘルス・ケア・センター☎276-5222

麻しん・風しん予防接種はお済みですか？
はしか（麻しん）は、感染力が大変強い感染症です

はしか（麻しん）は、ウイルスによって空気感染する急性の発しん性疾患で、合併症で重症化する場合もあり、予防方法はワクチン接種が最も有効とされています。
平成23年度対象者で接種が済んでいない方は早めの接種をお勧めします。

●**接種場所** 個別接種実施医療機関　●**持参するもの** 母子健康手帳
●**接種料金** 全額市費負担　●**ワクチン** 麻しん風しん（MR）混合ワクチン

【平成23年度接種対象者】

	対象年齢	回数	接種期間
1期	1歳	1回	1～2歳未満
2期	小学校就学前の1年間（平成17年4月2日～平成18年4月1日生）	1回	平成23年4月1日～平成24年3月31日
3期・4期は平成20～24年度までの経過措置による追加接種			
3期	中学1年生に相当する年齢（平成10年4月2日～平成11年4月1日生）	1回	平成23年4月1日～平成24年3月31日
4期	高校3年生に相当する年齢（平成5年4月2日～平成6年4月1日生）		

※上記年齢以外の任意接種は自己負担（10,000円前後）となりますのでご注意ください。
※3期・4期の平成23年度対象者には平成23年3月末に個人通知しています。
※平成23年度の対象者で転入等により予診票のない方は、ヘルス･ケア･センターまたは、那珂湊保健相談センターで予診票を交付します。持参するもの：母子健康手帳

【問合せ】ヘルス・ケア・センター☎276-5222

ルールを守って明るい選挙

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは禁止されています。有権者が求めてもいけません。

【明るい選挙実現のための三ない運動】
●政治家は有権者に寄附を **贈らない**
●有権者は政治家に寄附を **求めない**
●政治家から有権者への寄附は **受け取らない**

「選挙」は私たちの意見を代表し、それを実現してくれる人を選ぶ大切な機会です。ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

【問合せ】市選挙管理委員会 ☎内線1242

日立中継局チャンネル（周波数）変更のお知らせ

●12月5日㈪から、日立中継局のチャンネル（周波数）が変更になりました。（リモコン番号は変わりません）
●変更されるチャンネルは次の通りです。
リモコン番号（2）NHK教育　13→**52**チャンネル
リモコン番号（5）テレビ朝日　17→**37**チャンネル
●12月5日㈪から新チャンネルでの放送を開始し、平成24年2月26日㈰に旧チャンネルでの放送を終了します。手動で「チャンネルの再設定」を行わなければならない受信機の場合、この間に、これらの局が映らなくなります。映らなくなりましたら、「取扱説明書」に従って「チャンネルの再設定」を行ってください。また、わからない場合は、「チャンネル変更コールセンター」にご相談ください。（訪問してのチャンネル再設定を実施いたします。無料）

〈お願い〉
テレビを見終わった後はテレビの電源コンセントは抜かないで、リモコンで画面を消すようにしてください。

【問合せ】「チャンネル変更コールセンター」☎0120-922-303
※IP電話などで上記番号に繋がらない場合は、03-4321-0770まで
受付時間：平日9:00～21:00　土日祝9:00～18:00